



令和8年度

# 安産のコツ 教えます

現役の助産師さんによる **マタニティヨガ教室**です。  
お産の時間が短くなるポーズと一緒に学びましょう。

★詳細は裏面をご覧ください。

無痛分娩がスムーズに  
進むための体作りもお伝  
えます。

体が硬くても大丈夫！

沐浴体験や

妊婦体験もできます。

「出産が怖いと思っていた  
けれど、受講して、前向き  
に考えられるようになった」  
という感想が1番多い  
です。

産後ヨガや  
ベビーマッサージも受け  
られます。

第1期

令和8年

5/21~

第2期

令和8年

9/17~

第3期

令和9年

1/21~

令和8年度 マタニティヨガ教室のご案内

横浜市大岡地域ケアプラザ自主事業

## 令和8年度年間スケジュール

	開催期間 (原則第1・第3木曜日)	参加対象となる方 の出産予定日	受付開始日
第1期	R8 5/21, 6/4, <span style="border: 1px solid black;">6/18</span> , 7/2, 7/16	7/29~11/27	4/13 (月) ~
第2期	9/17, 10/1, <span style="border: 1px solid black;">10/15</span> , 11/5, 11/19	11/27~R9 3/25	8/12 (水) ~
第3期	R9 1/21, 2/4, <span style="border: 1px solid black;">2/18</span> , 3/4, 3/18	R9 3/25~7/29	12/11 (金) ~

★ 講座は年3期開催されます。どの期も5回コースで内容は同じです。

★ 途中からの参加や途中までの参加もOK! (ご相談ください)

【参加対象】

横浜市在住の妊婦さん。

参加時に妊娠 13 週以降で、妊娠経過が順調な方。

\* 多胎、切迫流産、前置胎盤等の心配のない方



【参加費】

¥1500- (マタニティヨガ5回分の金額)

\* ケアプラザへの口座振込。(手数料は自己負担となります。)

\* 一度お支払い頂いた参加費は、原則返金できません。あらかじめご了承ください。

【定員】

各期 10 名 先着順 (親子での参加不可。更衣室なし。)

※定員になり次第締切ります。ケアプラザのHPにてお知らせします。

【時間】

午前10時~11時 (受付9時45分~)

【開催場所】

大岡地域ケアプラザ 多目的ホール

【申込方法】

・電話 or 下記 QR コードより受付

【用意する物】

母子手帳・ヨガマット or バスタオル・飲み物・タオル

【服装】

ズボン着用など動きやすい服装

【内容】

	内 容
1回目	<b>マタニティヨガって? 気楽に参加してみよう!</b>
2回目	<b>妊娠中にやっておこう! 骨盤を整えるヨガ!</b>
3回目	<b>助産師さんだからこそ知っている、陣痛の乗り切り方をテーマにしたヨガ 「先輩ママと一緒に産後ヨガ、ベビーマッサージ」「先輩ママのお話」</b>
4回目	<b>目からウロコ! 母乳をテーマにしたヨガ</b>
5回目	<b>総復習 DAY ★沐浴実習できます</b>



※第3回はマタニティヨガ終了後に産後ヨガ等、11時以降途中退出OK!

【申込み・お問合せ】 大岡地域ケアプラザ 南区大岡 1-14-1



☎045-743-6102    ✉ooka-cp@ysjk.jp

担当：地域活動交流